

# Le tue abitudini ai tempi del COVID-19

Progetto Healthy Habits.

Come sapete le nostre abitudini hanno una pesante influenza sulla nostra salute. L'analisi di come sono cambiate rapidamente in questo periodo, spesso in negativo, ci può permettere di trovare delle soluzioni. Se avete voglia compilate, in circa 1 minuto, questo questionario sulle abitudini al tempo del Covid-19.

**\*Campo obbligatorio**

1. Genere: \*

*Contrassegna solo un ovale.*

Maschio

Femmina

2. Età \*

*Contrassegna solo un ovale.*

0-30 anni

30-60 anni

Oltre 60 anni

3. Stai continuando ad esercitare la tua professione?

*Contrassegna solo un ovale.*

No

Sì, come prima

Sì, da remoto

Sono pensionato

Sono studente

4. La qualità del tuo sonno adesso è \*

*Contrassegna solo un ovale.*

- Invariata
- Migliorata
- Peggiorata

5. Emotivamente la tua condizione personale (ansia, depressione, preoccupazioni, irritabilità) è \*

*Contrassegna solo un ovale.*

- Invariata
- Migliorata
- Peggiorata

6. Il livello delle tue relazioni sociali è \*

*Contrassegna solo un ovale.*

- Invariato
- Migliorato
- Peggiorato

7. Quanto sei ottimista per il futuro? \*

*Contrassegna solo un ovale.*

- Per niente
- Poco
- Molto
- Moltissimo

8. Di quante ore è aumentato il tempo trascorso davanti a TV, computer o smartphone? \*

*Contrassegna solo un ovale.*

- Non è aumentato
- Meno di un'ora
- 1 - 2 ore
- 2 - 4 ore
- 4 o più ore

9. Hai modificato le tue abitudini alimentari, in particolare quali alimenti hai aumentato? \*

*Seleziona tutte le voci applicabili.*

- Nessuna variazione
- Aumento zuccheri (dolci, zucchero, pane, farina 00, pasta 00, bibite zuccherate )
- Aumento grassi (burro, insaccati)
- Aumento proteine (carne, formaggi, pesce)
- Aumento frutta e verdura, frutta secca, prodotti integrali
- Aumento alcolici

10. Da 1 a 5, quanto è aumentata la quantità di cibo che mangi? \*

*Contrassegna solo un ovale.*

1      2      3      4      5

---

Non è aumentata                  E' aumentata moltissimo

---

11. La quantità della tua attività fisica settimanale è \*

*Contrassegna solo un ovale.*

- Invariata
- Diminuita
- Aumentata

12. Hai modificato la proporzione tra attività fisica aerobica ed anaerobica? \*

*Contrassegna solo un ovale.*

- No, è rimasta invariata
- Sì, è più anaerobica (pesistica, addominali, etc.)
- Sì, è più aerobica (camminata/corsa, bicicletta, etc.)

13. Il tuo peso corporeo è \*

*Contrassegna solo un ovale.*

- Diminuito più di 2 Kg
- Diminuito fino a 1 Kg
- Invariato
- Aumentato fino a 1 Kg
- Aumentato più di 2 Kg

---

Questi contenuti non sono creati né avallati da Google.

Google Moduli